

## GAMBARAN KANDUNGAN ZAT GIZI MIKRO COOKIES OKRA (*Abelmoschus Esculentus L*)

### *Description Micro-Nutrients of Cookies Okra (Abelmoschus Esculentus L)*

**Dewi Sinta R, Burhanuddin Bahar, Aminuddin Syam,**

Bagian Prodi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin  
(dewisinta.r@gmail.com, amin.gzuh@gmail.com, 082291139743)

### ABSTRAK

Okra (*Abelmoschus esculentus L.*) atau juga dikenal dengan *ladies finger* adalah sayuran yang kaya akan kandungan zat gizi diantaranya serat dan zat gizi mikro lainnya ( $\beta$ - karoten, K, dan Ca). Kandungan air yang cukup tinggi, yaitu sebesar 88.6gr dan banyak mengandung lendir menyebabkan okra cepat rusak dan tidak terlalu diminati di kalangan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk memperpanjang masa simpan dan agar okra semakin digemari oleh masyarakat yaitu dengan diversifikasi produk *cookies* okra. Penelitian ini bertujuan mengetahui kandungan gizi mikro pada *cookies* okra sehingga dapat menyediakan informasi tentang komposisi zat gizi pada produk dengan menggunakan metode AAS (*Atomic Absorption Spectrometry*) untuk penilaian kalium dan kalsium,  $\beta$ -karoten dengan metode spektrofotometer UV-Vis. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan analisis laboratorium. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kandungan zat gizi mikro pada tepung okra per 5 gram masing-masing adalah kalsium 46mg,  $\beta$ - karoten 1.525 $\mu$ g dan kandungan kalium sebesar 48 mg serta kandungan satu keping *cookies* okra ukuran sedang @10 gram masing-masing adalah kalsium sebesar 26 mg, kandungan  $\beta$ - karoten 0.77 $\mu$ g dan kandungan kalium sebesar 513 mg. Berdasarkan kandungan zat gizinya maka dapat disimpulkan bahwa *cookies* okra memiliki kandungan kalium yang besar, yakni sebesar 513 per satu keping ukuran sedang sehingga dapat dijadikan salah satu alternatif cemilan kesehatan terutama untuk penderita hipertensi.

**Kata kunci : Kandungan gizi, *cookies* okra**

### ABSTRACT

Okra (*Abelmoschus esculentus L.*) or also known as *ladies finger* is a vegetable that is rich in content of nutrients including fiber and other micro-nutrients ( $\beta$ -carotene, K, and Ca). A fairly high moisture content that is of 88.6 grams and contain lots of mucus causing quick okra is corrupted and not particularly interest among the public. Therefore needed a way to extend the Save and the okra is getting popular by the community with diversified products *cookies* okra. This research aims to know the micro nutrient content of okra cookies so can provide information on composition nutrients in the product using AAS (*Atomic Absorption Spectrometry*) for the assessment of potassium and calcium,  $\beta$ -carotene by UV-Vis spectrophotometry method. The kind of method is description with used laboratory analysis. The results showed that the content of the micro-nutrients in flour okra per 5 g respectively are calcium 46mg,  $\beta$ -carotene 1.525  $\mu$  g and potassium content of 48 mg as well as content of a chip cookies are medium-size okra @10 grams respectively are the calcium of 26 mg,  $\beta$ -carotene content of 0.77  $\mu$  g and potassium content of 513 mg. Based on the content of its nutrition value substance then it can be inferred that the cookies okra have large potassium content i.e. amounted to 513 by one medium-size pieces so that it can be used as one of the alternative snacks health especially for sufferers of hypertension.

**Keywords : Micronutrient, okra, cookies okra**